

Curso

Ginásio de Pilates
para Enfermeiros



Curso

Ginásio de Pilates para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/enfermagem/curso/ginasio-pilates-enfermeiros

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

A promoção da saúde física e psicológica através do Pilates tornou-se uma prática recomendada no domínio da enfermagem. Trata-se de uma estratégia clínica através da qual estes profissionais têm sido capazes de promover a prevenção e o tratamento de determinadas patologias, contribuindo assim para a redução da carga de trabalho nos serviços de saúde. No entanto, são muitos os exercícios que podem ser realizados, tendo a TECH desenvolvido este curso para que o enfermeiro possa adaptar os seus planos práticos aos instrumentos e cenários do ginásio. Trata-se de uma experiência académica 100% online que o deixará a par das máquinas utilizadas e dos exercícios praticados em apenas 150 horas.



“

*Um curso na vanguarda da Enfermagem
que lhe permitirá implementar na sua
prática os melhores exercícios a serem
realizados no ginásio de Pilates”*

Os benefícios do Pilates no tratamento de várias patologias clínicas, bem como na reabilitação e prevenção da dor, colocaram esta prática entre as mais recomendadas na área da saúde. Neste contexto, os profissionais de enfermagem encontraram neste método uma ferramenta alternativa para promover a saúde e melhorar a qualidade de vida dos seus pacientes através de uma abordagem de cuidados globais e do trabalho em colaboração com outros especialistas. No entanto, trata-se de uma prática que inclui um catálogo infinito de possibilidades, em função das necessidades da pessoa e do ambiente em que o exercício é realizado.

Por esta razão, a TECH, em colaboração com os melhores especialistas, desenvolveu este Curso de Ginásio de Pilates para Enfermeiros. Trata-se de uma capacitação inovadora, exaustiva e completa que inclui as últimas novidades sobre os exercícios mais eficazes, os seus benefícios e os erros a evitar quando os recomendamos e durante a prática. Tudo isto é adaptado ao contexto e às ferramentas à sua disposição. Assim, pode aprofundar técnicas como a cadeira, o barril, os modelos "combo", o *reformer* e muito mais! Além disso, será atualizado sobre as estratégias mais eficazes para adaptar os planos ao ambiente e às suas características, procurando sempre o conforto e a eficácia para o doente.

Tudo isto através de 150 horas dos melhores conteúdos teóricos, práticos e complementares, estes últimos apresentados em diferentes formatos: vídeos *in focus*, imagens, resumos dinâmicos, exercícios de autoconhecimento, artigos de investigação, notícias, esquemas... Por outro lado, a modalidade 100% online permite-lhe aceder ao curso a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet, proporcionando flexibilidade à experiência académica. Assim, o estudante que se inscreve neste curso opta por uma atualização de alto nível adaptada às exigências da Enfermagem, garantindo ao mesmo tempo uma atualização confortável e adaptada às necessidades de cada estudante.

Este **Curso de Ginásio de Pilates para Enfermeiros** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Conheça os benefícios dos diferentes exercícios e atualize o seu catálogo de orientações com este Curso"

“

O reformer, a cadeira, o barril... Neste curso, encontrará uma lista de técnicas recomendadas para desenvolver com os seus pacientes de acordo com as suas necessidades clínicas"

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A elaboração desta capacitação baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

O curso inclui uma revisão exaustiva dos principais erros em Pilates, para que possa saber os evitar.

Terá acesso a 150 horas dos melhores conteúdos teóricos, práticos e adicionais compactados num conveniente formato 100% online.



02 Objetivos

A TECH e a sua equipa de especialistas desenvolveram este Curso de Ginásio de Pilates para Enfermeiros com o objetivo de fornecer aos estudantes as informações mais inovadoras relacionadas com este campo de ação. Além disso, pretende facilitar a sua atualização, dando-lhe a oportunidade de usufruir de todos os conteúdos 100% online, bem como o acesso ilimitado às 150 horas de conteúdos durante as 6 semanas em que decorre esta capacitação.



“

Gostaria de se atualizar sobre os últimos elementos implementados no Método Pilates? Matricule-se neste curso e descubra-os a todos”



Objetivos gerais

- ♦ Aprofundar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- ♦ Distinguir as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Domínio aprofundado dos aparelhos utilizados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ♦ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no Método Pilates





Objetivos específicos

- ◆ Descrever o espaço onde se pratica Pilates
- ◆ Estar a par das máquinas para fazer Pilates
- ◆ Apresentar protocolos e progressões de exercícios

“

Um Curso do mais alto nível concebido pelos melhores especialistas em Pilates e adaptado à metodologia pedagógica mais moderna”

03

Direção do curso

Para a formação do corpo docente deste curso, a TECH selecionou o melhor corpo docente. É uma das prioridades desta Universidade. Assim, oferece experiências académicas do mais alto nível em termos de conteúdo e com o bónus adicional de ter o apoio de especialistas na área do Ginásio e do Método Pilates. Além disso, o estudante poderá esclarecer qualquer dúvida que tenha ao longo do curso.



“

O corpo docente foi encarregue de elaborar todo o conteúdo, incluindo casos práticos retirados do seu dia a dia”

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da Medicina Desportiva e Reabilitação Física. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde foi Diretor do Centro de Medicina Desportiva.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde Medicina Desportiva até ao Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

Além da sua prática clínica, é reconhecido nacional e internacionalmente pelas suas contribuições para o mundo do desporto e da saúde. Foi nomeado pelo presidente George W. Bush para o Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Desportos e recebeu o Prémio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, destacando o seu compromisso com a promoção de estilos de vida saudáveis.

Desempenhou também um papel crucial em eventos desportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. A sua dedicação à divulgação é evidente no seu extenso trabalho na criação de recursos académicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness, e como Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody". Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na Medicina Desportiva e Fitness mundialmente.



Dr. Edward, Laskowski

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: American College of Sports Medicine

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ♦ CEO da Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente do Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente do Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Faculdade de Osteopatia de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia.
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas



04

Estrutura e conteúdo

Para a criação e estruturação dos conteúdos deste Curso, a equipa docente procedeu a uma investigação aprofundada do ambiente atual, incluindo a informação mais completa e avançada. Além disso, o plano de estudos inclui horas de variado material extra. Desta forma, o estudante pode desenvolver cada secção do Curso de forma personalizada, oferecendo assim uma experiência adaptada às suas exigências e às do ambiente de enfermagem.



“

Poderá aceder à plataformas virtual da TECH a partir de qualquer dispositivo com ligação à internet, em qualquer lugar e sem horários pré-definidos”

Módulo 1 O ginásio/estúdio de Pilates

- 1.1. O Reformer
 - 1.1.1. Introdução ao Reformer
 - 1.1.2. Benefícios do Reformer
 - 1.1.3. Principais exercícios do Reformer
 - 1.1.4. Principais erros do Reformer
- 1.2. O Cadillac ou Trapeze table
 - 1.2.1. Introdução ao Cadillac
 - 1.2.2. Benefícios do Cadillac
 - 1.2.3. Principais exercícios do Cadillac
 - 1.2.4. Principais erros do Cadillac
- 1.3. A cadeira
 - 1.3.1. Introdução à cadeira
 - 1.3.2. Benefícios da cadeira
 - 1.3.3. Principais exercícios na cadeira
 - 1.3.4. Principais erros na cadeira
- 1.4. O barril
 - 1.4.1. Introdução ao barril
 - 1.4.2. Benefícios do barril
 - 1.4.3. Principais exercícios do barril
 - 1.4.4. Principais erros do barril
- 1.5. Modelos "Combo"
 - 1.5.1. Introdução ao modelo Combo
 - 1.5.2. Benefícios do modelo Combo
 - 1.5.3. Principais exercícios no modelo Combo
 - 1.5.4. Principais erros no modelo Combo
- 1.6. O anel flexível
 - 1.6.1. Introdução ao anel flexível
 - 1.6.2. Benefícios do anel flexível
 - 1.6.3. Principais exercícios no anel flexível
 - 1.6.4. Principais erros no anel flexível



- 1,7. O *Spine* Corrector
 - 1.7.1. Introdução ao *Spine* corrector
 - 1.7.2. Benefícios do *Spine* corrector
 - 1.7.3. Principais exercícios no *Spine* corrector
 - 1.7.4. Principais erros no *Spine* corrector
- 1,8. Acessórios adaptados ao método
 - 1.8.1. *Foam roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.3. Bandas elásticas
 - 1.8.4. Bosu
- 1,9. Espaço
 - 1.9.1. Preferências de equipamento
 - 1.9.2. O espaço Pilates
 - 1.9.3. Equipamento de Pilates
 - 1.9.4. Boas práticas relativas ao espaço
- 1,10. O ambiente
 - 1.10.1. Conceito de ambiente
 - 1.10.2. Características dos diferentes ambientes
 - 1.10.3. Escolha do ambiente
 - 1.10.4. Conclusões



O curso ideal para o atualizar acerca do design de espaços de Pilates no ginásio, adaptando os instrumentos disponíveis às necessidades do paciente"



05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

Na Escola de Enfermagem da TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os enfermeiros aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



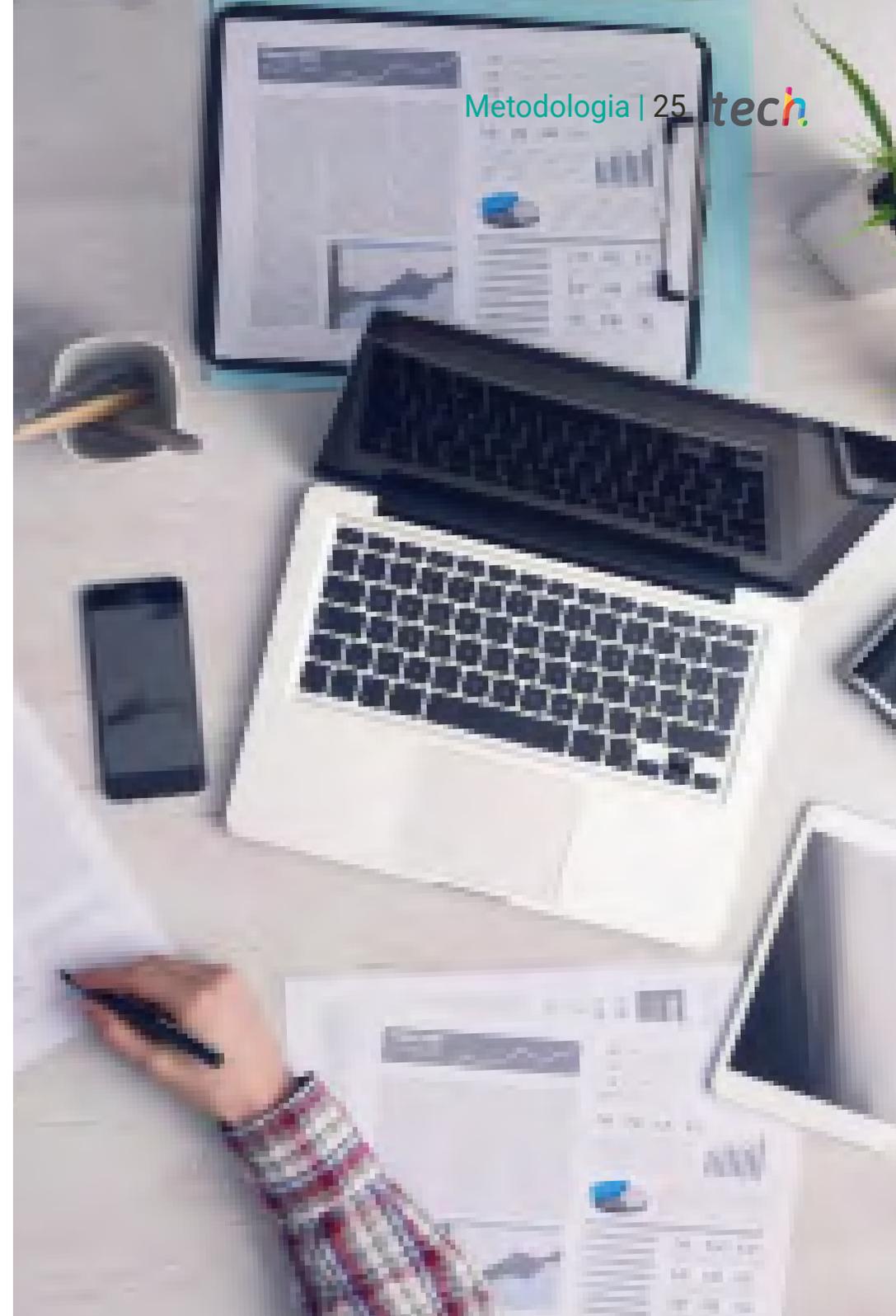
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os enfermeiros que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



O enfermeiro aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 175.000 enfermeiros com sucesso sem precedentes em todas as especialidades, independentemente da carga prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de enfermagem em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

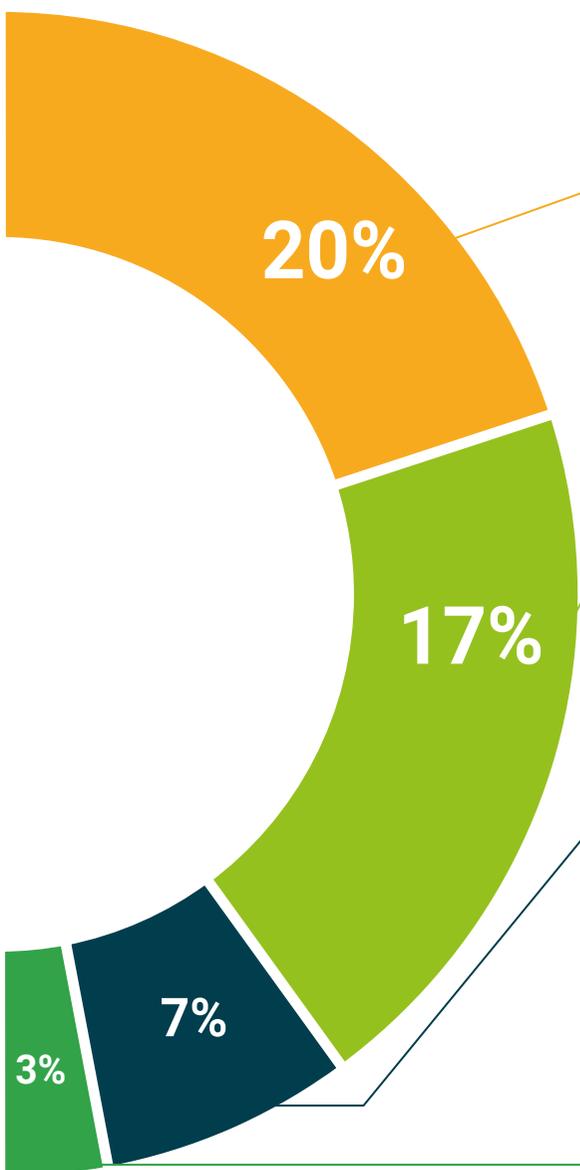
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Ginásio de Pilates para Enfermeiros garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Ginásio de Pilates para Enfermeiros** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Ginásio de Pilates para Enfermeiros**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade comunidade
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualificação
desenvolvimento simulação

tech universidade
tecnológica

Curso
Ginásio de Pilates
para Enfermeiros

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Ginásio de Pilates para Enfermeiros